

FOCUSTREENIT KEVÄT 2022

Päivämäärä	Kellonaika	Paikka	Teema
20.1.2022	19.00–20.00	Zoom, linkki tulee sähköpostiin ennen tuntia	Tavoitteenasettelu – Suuntaa aikasi ja energiasi tehokkaasti
27.1.2022	19.00–20.00	Zoom, linkki tulee sähköpostiin ennen tuntia	Motivaatio – Avaimet itsesi motivoimiseen tilanteessa kuin tilanteessa
3.2.2022	19.00–20.00	Zoom, linkki tulee sähköpostiin ennen tuntia	Keskittyminen – Opi huomioimaan se, mikä on tärkeää nyt
10.2.2022	19.00–20.00	Zoom, linkki tulee sähköpostiin ennen tuntia	Tunnetaidot – Hyväksy ja valjasta tunteesi voimavaraksesi
17.2.2022	19.00–20.00	Zoom, linkki tulee sähköpostiin ennen tuntia	Vuorovaikutustaidot – Kaiken inhimillisen toiminnan ydin
24.2.2022	19.00–20.00	Zoom, linkki tulee sähköpostiin ennen tuntia	Itseluottamus – Huomaa hyvä itsessäsi
3.3.2022	19.00–20.00	Zoom, linkki tulee sähköpostiin ennen tuntia	Läsnäolo ja itsemyötätunto – Lempeästi läsnä nykyhetkessä itseäsi arvostaen
10.3.2022	19.00–20.00	Zoom, linkki tulee sähköpostiin ennen tuntia	Mielikuvaharjoittelu – Ota haltuun itsensä kehittämisen monitoimityökalu
17.3.2022	19.00–20.00	Zoom, linkki tulee sähköpostiin ennen tuntia	Vireystilan säätely – Opi oma kaasun ja jarrun optimaalinen tasapaino
24.3.2022	19.00–20.00	Zoom, linkki tulee sähköpostiin ennen tuntia	Paineensietokyky – Onnistu silloin, kun sillä on sinulle merkitystä
31.3.2022	19.00–20.00	Zoom, linkki tulee sähköpostiin ennen tuntia	Tavoitteenasettelu – Suuntaa aikasi ja energiasi tehokkaasti
7.4.2022	19.00–20.00	Zoom, linkki tulee sähköpostiin ennen tuntia	Motivaatio – Avaimet itsesi motivoimiseen tilanteessa kuin tilanteessa
14.4.2022	19.00–20.00	Zoom, linkki tulee sähköpostiin ennen tuntia	Keskittyminen – Opi huomioimaan se, mikä on tärkeää nyt
21.4.2022	19.00–20.00	Zoom, linkki tulee sähköpostiin ennen tuntia	Tunnetaidot – Hyväksy ja valjasta tunteesi voimavaraksesi
28.4.2022	19.00–20.00	Zoom, linkki tulee sähköpostiin ennen tuntia	Vuorovaikutustaidot – Kaiken inhimillisen toiminnan ydin
5.5.2022	19.00–20.00	Zoom, linkki tulee sähköpostiin ennen tuntia	Itseluottamus – Huomaa hyvä itsessäsi
12.5.2022	19.00–20.00	Zoom, linkki tulee sähköpostiin ennen tuntia	Läsnäolo ja itsemyötätunto – Lempeästi läsnä nykyhetkessä itseäsi arvostaen
19.5.2022	19.00–20.00	Zoom, linkki tulee sähköpostiin ennen tuntia	Mielikuvaharjoittelu – Ota haltuun itsensä kehittämisen monitoimityökalu
2.6.2022	19.00–20.00	Zoom, linkki tulee sähköpostiin ennen tuntia	Vireystilan säätely – Opi oma kaasun ja jarrun optimaalinen tasapaino
9.6.2022	19.00–20.00	Zoom, linkki tulee sähköpostiin ennen tuntia	Paineensietokyky – Onnistu silloin, kun sillä on sinulle merkitystä